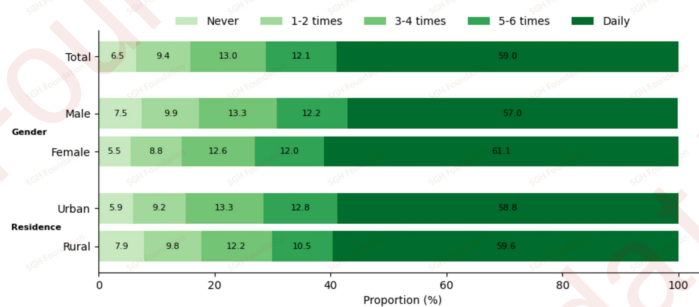


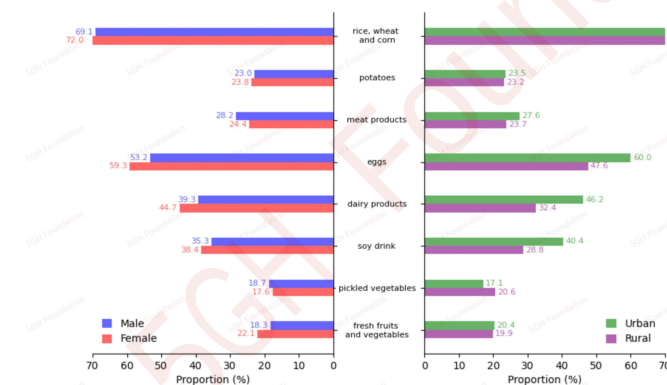
中国 41% 居民没有每天吃早餐？

一项研究 [1] 显示，我国约有 59% 居民每天吃早餐。换句话说，有 41% 的居民并没有每天吃早餐。2020 年 6 月 20 日至 8 月 31 日间，研究人员对全国 148 个城市约 31449 名居民（最后纳入分析 21916 名）开展问卷调查后得出上述结论。



5GH Foundation

居民不同早餐习惯的比例



居民早餐选用食物的比例

10.1002/fsn3.70136

研究揭示了居民吃早餐的习惯受到多种因素的影响，包括地域（南部省份居民有吃早餐习惯的比例更高），性别（女性有吃早餐习惯的比例更高），城乡差异（农村居民有吃早餐习惯的比例更高，但城市居民完全不吃早餐的比例更低）。

对于早餐食物的种类，中国居民有更高的比例选择谷物及其制品（70.5%），鸡蛋（56.2%），乳制品（42.0%），豆奶（36.8%）作为早餐的食物，而选择肉制品（26.3%），土豆（23.4%），新鲜蔬菜水果（20.2%）等比例较低。

良好的饮食习惯被认为对健康至关重要；但长期以来，缺乏对国内居民早餐习惯的系统研究使得难以提供有效的干预措施。研究人员希望这项研究能为之提供参考。

[1] 10.1002/fsn3.70136

This article is licensed to the 5GH Foundation under a CC BY-NC-ND 4.0 International License.